

鳥栖市立保育所 子育て支援だより 8月号

(鳥栖いづみ園・白鳩園・小鳩園・下野園)

鳥栖市立保育所 下野園

園長：松藤 真由美

担当：濱子 真奈美



突き抜ける青空と眩しい太陽が真夏の到来を感じさせる季節になりました。日差しの強い時間での外遊びを避け、水遊びを取り入れるなど熱中症にならないよう気をつけましょう。

また、こまめな水分補給も大切です。暑いと冷たいジュースが飲みたくなりますが、ジュースには糖分を多く含むものが多いので取り過ぎに注意しましょう。水分補給は、水や麦茶など糖分を含まない飲み物を基本とし、喉が渇く前から補給しておくことが大切です。



足型アート『すいか』

【用意する物】

足型が入る大きさの画用紙・スタンプ台(赤)または水性絵の具・ペンやクレパス・お好みのシールなど

【作り方】

- ① 足の裏に絵の具を塗り、画用紙に足型をとります。
- ② ペンなどですいかの皮の部分を描きます。
- ③ まわりにシールなどでデコレーションして完成。

☆おじいちゃんやおばあちゃんにはがきを送ってみてはいかがでしょうか？



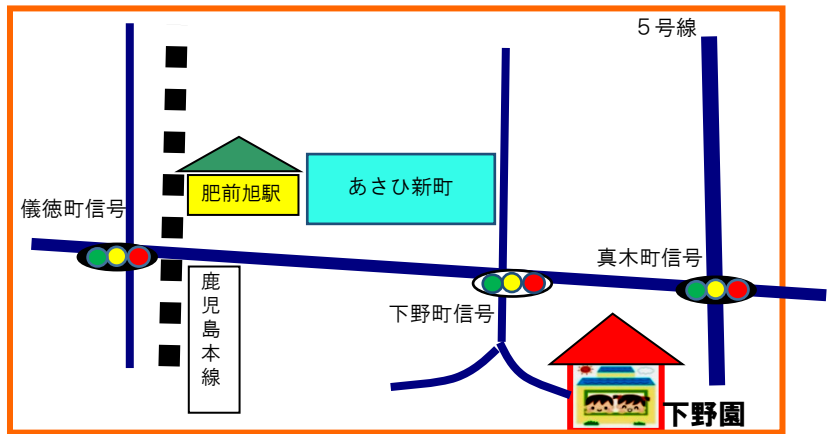
夏野菜を食べよう

夏野菜には、紫外線から身を守るために働いてくれるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれているだけでなく、水分やカリウムも多く、汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により、熱をもった体を冷やしてくれる働きもあります。

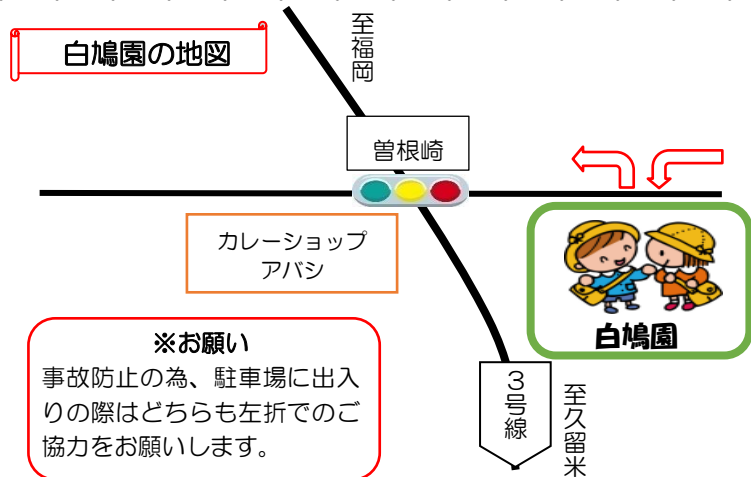
夏バテにならないよう、バランスの取れた食事に加え、睡眠、適度な運動を忘れず、体調管理をしっかりしていきましょう。



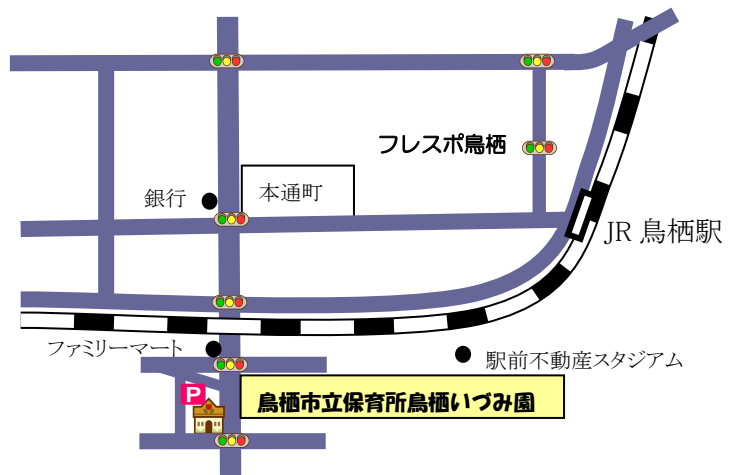
鳥栖市立保育所下野園
 住所：鳥栖市下野町 2 5 8 7
 Tel&Fax 8 2 - 3 8 2 4
 e-mail:shimonoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所白鳩園
 住所：鳥栖市原町 7 1 5 - 3
 Tel&Fax 8 2 - 2 5 4 7
 e-mail:shirahatoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園
 住所：鳥栖市藤木町 2 3 6 2 - 2
 Tel&Fax 8 2 - 3 6 1 5
 e-mail: idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園
 住所：鳥栖市本町 3 丁目 1494-11
 Tel&Fax 8 2 - 2 3 8 8
 e-mail: kobatoen@city.tosu.lg.jp

